



# Mieux communiquer grâce au Process Communication Model®

**Public visé:** toute personne souhaitant développer sa connaissance d'elle-même, sa compréhension des autres et sa communication interpersonnelle.

**Prérequis:** Avant la formation, chaque participant répond au questionnaire Process Communication Model dont le traitement confidentiel par informatique permet d'établir le Profil PCM® du participant. Ce support permet à chacun de se situer et de s'approprier les concepts, en référence à sa propre personnalité.



6 mini  
10 maxi



2 jours



Dates à  
convenir

## Objectifs



- Connaître sa structure de personnalité.
- Savoir mettre en place des actions pour prendre soin de ses besoins psychologiques.
- Repérer les sources de motivation et les développer, chez soi et chez les autres.
- Adapter sa communication en fonction de son interlocuteur et des situations.
- Identifier les signaux précurseurs de tension ou de conflits naissants.
- Repérer et gérer les comportements sous stress.

## Programme



*Adaptation du programme à la marge, en fonction de l'analyse des besoins et des caractéristiques du client*

### Introduction aux grands principes de la PCM et découverte de son profil..

- Introduction et historique du Process Communication Model : distinguer la manière de dire de ce qui est dit.
- Les perceptions : les filtres d'interprétations.
- La communication positive : une histoire de positions de vie
- La structure de personnalité (base, phase, ascenseur).
- Reconnaître les 6 types de personnalité et leurs manière spécifique de communiquer et d'interagir.

### Adapter sa communication en fonction de son interlocuteur.

- Reconnaître les signes, attitudes et comportements révélateurs du type de personnalité de son interlocuteur (canal de communication, perception et parties de personnalité).
- Les styles de management.
- Les environnements préférés.

### Besoins psychologiques et Phase.

- Les besoins psychologiques, source de bien-être ou de mal-être.
- Sources de motivation ou de démotivation.
- Le stress négatif et ses différentes manifestations.

### Les comportements sous stress.

- Les trois degrés de stress.
- Stratégies d'intervention pour revenir à une communication positive.
- Mise en place d'un plan d'action individuel.

## Moyens Pédagogiques



- Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique par des jeux de rôles, extraits de films et exercices
- Utilisation du profil de personnalité des participants pour relier théorie et connaissance de soi.
- J'utilise mon expérience en Ressources Humaines, ma formation de coach et de formatrice.

## Mode d'évaluation



- Evaluation en fin de formation via un cas pratique
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid 3 mois après la formation.
- Sanction finale: attestation de fin de formation.



# Mieux communiquer grâce au Process Communication Model®

**Public visé:** toute personne souhaitant développer sa connaissance d'elle-même, sa compréhension des autres et sa communication interpersonnelle.

**Prérequis:** Avant la formation, chaque participant répond au questionnaire Process Communication Model dont le traitement confidentiel par informatique permet d'établir le Profil PCM® du participant. Ce support permet à chacun de se situer et de s'approprier les concepts, en référence à sa propre personnalité.



## Délais et modalités d'accès



- Demande d'inscription à faire en nous contactant par mail, téléphone ou le formulaire de pré-inscription.
- Délai moyen d'entrée en formation entre 4 à 8 semaines après la demande de formation.

## Formatrice



- **Sophie Huot**
- Coach Certifiée PCC par la Fédération Internationale de Coaching.
- Coach et Formatrice certifiée en Process Communication Model.
- Coach certifiée en Intelligence émotionnelle EQ-i 2.0.
- Facilitatrice en codéveloppement.
- 15 ans d'expérience en Ressources Humaines.

## Tarifs



- Entreprises
  - 3400€ pour 2 jours de formation (14h) en Intra-entreprise
  - 1390€ par personne en Inter-entreprise
- Particuliers/Indépendants
  - 990€ par personne

## Prise en charge des personnes en situation de handicap



- Othentik Coaching s'assure que la formation proposée puisse être accessible aux personnes en situation de handicap. Pour cela, nous disposons d'un référent handicap, Mme Huot que vous pourrez contacter à l'adresse suivante : [contact@othentikcoaching.com](mailto:contact@othentikcoaching.com) afin d'anticiper ensemble les aménagements éventuels à mettre en œuvre pour favoriser la réussite de votre parcours.

## Contact



- **Sophie HUOT – Othentik Coaching**
- [contact@othentikcoaching.com](mailto:contact@othentikcoaching.com)
- [www.othentikcoaching.com](http://www.othentikcoaching.com)
- 17 impasse désiré, 92320 Châtillon
- Siret: 88927637400010
- TVA intracommunautaire FR13889276374
- Enregistré sous le n° 11922398892 auprès du préfet de région d'Ile de France